7.013 Bravčové stehno hamburské
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
šunka dusená	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
olej	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
koreňová zelenina	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
cibuľa	0,70	0,60	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
mlieko	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	7,00	7,00
smotana kyslá	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
citróny	0,50	0,20	0,70	0,28	0,70	0,28	1,00	0,40
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
uhorky sterilizované b. n.	0,60	0,54	0,70	0,63	0,80	0,72	1,00	0,90
hrášok mrazený	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	117		153		189		225	
hmotnosť mäsa v g	37		43		49		55	
hmotnosť šťavy v g	80		110		140		170	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou l kg, ktoré prešpikujeme šunkou a sterilizovanými uhorkami. Opečieme na časti oleja zo všetkých strán. Očistenú, nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnej časti oleja, pridáme očistenú, umytú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, opečené mäso, soľ, bobkový list, celé čierne korenie podlejeme vriacou vodou a spolu dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozriedenou mliekom a smotanou. Nakoniec pridáme hrášok, dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, horčicou a ešte 20 minút varíme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyseliny	sacharidy	vláknina	vápnik	Železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	821	197	12,42	12,8	2,5	7,4	0,9	60,5	1,6	0,094	0,3	0,2	6,9	4,4
B	1002	241	14,82	15,5	3,1	9,8	1,2	78,3	1,9	0,117	0,3	0,2	8,6	5,2
C	1220	293	17,25	19,1	4,3	12,2	1,4	96,7	2,2	0,152	0,4	0,2	10,5	6,0
D	1479	355	20,10	22,9	5,5	16,0	1,8	129,0	2,7	0,188	0,5	0,3	13,3	6,8